Formation - BILAN DE COMPÉTENCES - SÉRÉNITÉ - 16H

Faire le point sur vos talents et vos envies, explorer de nouvelles perspectives, et construire un projet professionnel qui vous ressemble !

Bilans de compétences sérénité

Bilans de compétences sérénité

CODE : 89240 | Mise à jour : 28/09/2026

Objectifs

- Sortir du sentiment de tourner en rond dans votre vie pro
- Faire le point sur votre parcours professionnel
- Identifier vos compétences, aptitudes et talents
- Mieux connaître vos motivations, valeurs et centres d'intérêt
- Prendre du recul sur votre situation professionnelle
- Retrouver confiance en vos capacités et votre potentiel
- Explorer différentes pistes d'évolution ou de reconversion
- Définir un projet professionnel cohérent et réaliste
- Valider la faisabilité d'un projet au regard du contexte (géographique, socio-économique...)
- Identifier les besoins en formation ou en développement de compétences
- Élaborer un plan d'action concret pour atteindre vos objectifs professionnels
- (Re)donner du sens à votre parcours et à votre vie professionnelle

Contenu de la formation

Le bilan « SÉRÉNITÉ » : Un format pour s'accorder un vrai pas de côté et prendre le temps d'avancer sereinement dans votre projet

L'accompagnement se déroule en plusieurs phases :

Phase préliminaire

- Analyse de votre demande et de vos enjeux, définition des objectifs

FORMATION MULTIMODALE

PUBLIC CIBLE
Tous publics

PRÉ-REQUIS
Pas de pré-requis

DURÉE
16

SESSION INTRA
3 à 6 mois - Rendez-vous découverte gratuit et sans engagement - 2200€

GROUPE
Maximum 1 personne

- Confirmation de votre engagement dans ce processus d'évolution
- Ajustement des modalités de déroulement du bilan (méthodes, techniques, planning des séances…)

Phase d'investigation

>> Investigation sur soi

« Explorer ce que j'aime faire, ce que je sais faire, ce à quoi j'aspire »

- Analyse de votre parcours professionnel, de vos formations et de votre projet de vie
  Cartographie des compétences, aptitudes, potentiels professionnels et extra-professionnels
  Valeurs, motivations, attentes et intérêts professionnels – Envies et métiers rêvés
  « Questionnaire 360 » auprès de l'entourage professionnel et personnel
  Ouverture vers de nouvelles perspectives d'évolution (repositionnement, reconversion…)

>> Investigation sur des métiers, sur des domaines d'activité, sur le territoire

« Faire le lien entre mes aspirations et la réalité socio-économique du territoire dans lequel je souhaite exercer »

- Découverte de métiers, enquêtes auprès de professionnels
- Confrontation de l'image que vous avez d'un métier avec sa réalité concrète sur le territoire économique où vous cherchez un poste
- Elaboration de stratégies pour atteindre les domaines d'activité ou les postes envisagés
- Et en fonction des besoins et priorités :
  - Recherche documentaire sur des entreprises, secteurs d'activités, formations, accompagnements
  - Participation à des événements professionnels : salons de l'emploi, conférences, événements réseaux…
  - Rencontre de structures spécialisées (d'accompagnement à la création d'entreprise, de portage salarial, etc.)
  - Prospection des centres de formation, du processus de sélection, des financements possibles (si formation envisagée pour se réorienter)

Phase de conclusion

- Choix d'un projet réaliste et réalisable à mettre en oeuvre
- Bilan de vos atouts et points de vigilance par rapport à ce projet
- Identification des moyens à mettre en œuvre pour sa réalisation : formation, candidature, création…
- Elaboration d'un plan d'action pour les mois à venir
- Co-rédaction du document de synthèse du bilan

Modalités du bilan « sérénité »

- **Durée** : 3 à 6 mois
- **Format** : 16 heures d'échanges et d'exploration en face à face, réparties en 10 à 12 séances
    - en présentiel à Nantes, quartier Saint Donatien ou Hôtel-Dieu
    - ou en visio
    - ou en hybride
- **Financement** : CPF, OPCO, employeur et/ou financement personnel
- **Mon rôle** :
    - Je vous guide et éclaire vos « angles morts »
    - Je vous questionne et challenge votre vision
    - Je vous propose des outils adaptés à votre situation spécifique
    - Je vous soutiens dans votre démarche d'évolution professionnelle quels que soient vos choix, vos décisions et vos priorités
- **Votre engagement comme clé de réussite du bilan :** Afin de tirer pleinement profit de cet accompagnement, un engagement actif de votre part (en temps et en énergie) est nécessaire. Entre les séances, en fonction de votre projet, vous serez amené·e à mener un travail d'observation et/ou d'introspection, réaliser des enquêtes métier, explorer le marché du travail, contacter des professionnels hors de votre réseau habituel…

Modalités pédagogiques

- Documents supports de formation projetés
- Etude de cas concrets

- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation

Suivi, évaluation et sanction

Suivi et évaluation des résultats

- Feuille d'émargement
- Mises en situations
- Compte-Rendu - Rapport

Sanction de formation

- Remise d'une attestation de formation

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Je porte une attention particulière à l'accessibilité des personnes accompagnées. Merci de me faire connaître vos besoins au plus tôt lors de nos échanges afin que je puisse vous proposer les solutions les plus adaptées possibles à votre situation. La prise en compte d'un besoin spécifique peut nécessiter un délai pour étudier les modalités d'adaptation ou d'orientation.

Taux de satisfation des stagiaires

Issus des évaluations de satisfaction à chaud des stagiaires.

0% (avis)

Taux de validation de la formation

Issus des résultats de l'atteinte des objectifs par les stagiaires (Acquis et En cours d'acquisition).

Non renseigné

Anne GIRAUD

Bilan de compétences - Formation - Accompagnement systémique - Coaching créatif

La Petite Idée

Toute transformation commence par un pas de côté ! Approche créative et collaborative du changement - En individuel et en collectif

0674938968
contact@lapetiteidee.fr

Adresse postale : Anne GIRAUD à l'Ouvre-Boîtes : 22, allée de la Maison Rouge - 44000 NANTES
Site web : https://www.lapetiteidee.fr/
LinkedIn : https://www.linkedin.com/in/annegiraudnantes/

Biographie

Depuis plus de 20 ans, j'accompagne les processus de transformation grâce à des approches créatives et structurées. Designer solidaire de formation, j'ai élargi ma pratique à la facilitation de collectifs et la formation, puis à l'accompagnement individuel.

Ma conviction ? En période de transition (individuelle ou collective), on voudrait avancer avec assurance, souplesse et inventivité. Mais c'est souvent l'inverse qui se produit : on tourne en rond, on bloque, on se perd. Mon rôle est de vous aider à activer de nouvelles ressources face au changement, à penser et agir différemment, ou même à concevoir des stratégies surprenantes… jusqu'à retrouver le chemin d'un nouvel équilibre.

- **En formation**, je conçois des modules vivants et participatifs : études de cas concrets, mise en pratique, partage d'expérience…
- **En bilan de compétences**, je propose un espace d'échange qualitatif et non-standardisé pour faire le point sur ce qui vous anime et construire votre prochaine étape de vie pro.

Diplômes et formations

- Consultante certifiée à l'accompagnement de bilans de compétences par Cogitoz formations – 2026
- Formée aux fondamentaux du Coaching des organisations par Véronique Hénaff et Corinne Cantin, Les AppreNantes – 2026
- Praticienne certifiée à l'approche systémique appliquée aux organisations par Les AppreNantes, Nantes – 2022 à 2025
- Initiée à « Construire la robustesse » par Olivier Hamant & Sator – 2025
- Certifiée « Secouriste en santé mentale » par PSSM France – 2023
- Praticienne certifiée en hypnose ericksonienne par l'Arche – 2021 à 2022
- Initiée à l'ennéagramme par Kaizance – 2021
- Formatrice certifiée « Funny Learning, quand les neurosciences réinventent vos formations » par Advance Conseil – 2017
- Diplômée Master 2 design produit et design-management par Créapôle-ESDI – 2004

Ma pratique d'accompagnement est supervisée, en tant que facilitatrice et en tant que praticienne systémique.